



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	601 Kcal 34,4 Prot 25,2 Lip 61.6 Hc <b>1</b>	617 Kcal 28,1 Prot 25,4 Lip 66,1 Hc <b>2</b>	577 Kcal 43,6 Prot 25,1 Lip 41.4 Hc <b>3</b>	535 Kcal 18,7 Prot 14,3 Lip 79,3 Hc <b>4</b>
	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		677 Kcal 45,7 Prot 29 Lip 54.1 Hc <b>9</b>	496 Kcal 18,5 Prot 12,8 Lip 76.4 Hc <b>10</b>	433 Kcal 24,8 Prot 13,5 Lip 57,5 Hc <b>11</b>
		Lentejas estofadas Dados de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur de soja Pan sin alérgenos
631 Kcal 32,2 Prot 20,7 Lip 74.2 Hc <b>14</b>	614 Kcal 40,6 Prot 29,9 Lip 54.1 Hc <b>15</b>	372 Kcal 6,1 Prot 14 Lip 55.5 Hc <b>16</b>	605 Kcal 28,2 Prot 22,1 Lip 67.7 Hc <b>17</b>	514 Kcal 28,6 Prot 18,8 Lip 55.7 Hc <b>18</b>
Fideuá s/g Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
4568 Kcal 15,3 Prot 17,3 Lip 1100 Hc <b>21</b>	582 Kcal 30 Prot 23,4 Lip 65.8 Hc <b>22</b>			
Arroz con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos por ración.

Reduce el consumo de azúcar.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

## ¿Y para cenar?

### Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

### La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



## No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.